

Ты и твоё здоровье

Цель: воспитать морального, ответственного отношения к своей жизни во всем ее многообразии.

Урок начинается. Я улыбнулась вам, и вы улыбнитесь друг другу, нашим гостям. Мы спокойны, добры, приветливы. Мы все здоровы. Глубоко вдохните, выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них. Вдохните в себя свежесть зимнего утра.

Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – естественное желание человека. И он рано или поздно задумывается о здоровье, поскольку запас жизненных сил с возрастом иссякает. И чем раньше заняться укреплением здоровья, тем лучше. Сегодня урок необычный – урок ЗДОРОВЬЯ. На уроке мы узнаем. Какую пользу человеку приносят растения, как благотворно действуют на его организм.

Конкурс «Прогулка в лес»

Лес – источник здоровья. Он исключительно благоприятен для отдыха и восстановления работоспособности людей.

Нет ничего милее

Бродить и думать здесь.

Излечит, обогреет,

Накормит русский лес.

Вопросы:

1. Какое дерево, как и берёза даёт сладкий сок? (клён)
2. Какое дерево чаще всего высаживают в городах? (липа)
3. Из какого дерева делают спички? (осина)
4. Какое дерево применяется для изготовления лыж? (берёза)
5. Какие дрова самые жаркие? (из дуба и берёзы)
6. Вроде сосен, вроде ёлок, а зимою без иголок. (лиственница)

Конкурс «Народная мудрость»

«Берегись бед, пока их нет» - гласит русская народная пословица, а башкирский народ говорит так: «Здоровье дороже богатства».

Продолжи пословицу:

1. Болен – лечись, а здоров - ... (берегись)
2. В здоровом теле - ... (здоровый дух)
3. Курить - ... (здоровью вредить)
4. Береги платье снову, а ... (здоровье смолоду)

5. Чисто жить - ... (здоровым быть)

6. Держи голову в холоде, живот в ... (голоде, а ноги в тепле)

Конкурс « Лекарства с грядки»

Издавна люди, подмечали какие – то свойства трав, овощей, фруктов. Человек использовал лечебные свойства растений и передавал знания об этом своим детям и внукам. Очень многие из этих «зелёных лекарей» вам хорошо знакомы.

Задание – Что это, какими лекарственными свойствами обладает?

1. Уродилась я на славу,

Голова бела кудрява.

Кто любит щи, меня ищи.

(капуста; лист приложить к больному месту и перебинтовать)

2. Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

(морковь; тёртую морковь прикладывают к ранам, ожогам; улучшает зрение, состав крови)

Легенда: В середине прошлого века морковь считалась лакомством для гномов. Существовало поверье: если вечером отнести в лес морковь пареную, то утром обязательно найдёшь вместо моркови слиток золота. Гномы съедали любимую еду и щедро награждали за услугу.

Не зря говорят: «Морковь – прибавляет кровь»

У немецких и французских крестьян сложился обычай каждому члену семьи на новый год вручать морковку – как пожелание крепкого здоровья.

3. Явырос на грядке, характер мой гадкий:

Куда ни приду, до слёз доведу!

(Лук; сок используют при полоскании горла при ангине)

4. Микробов он сбивает с ног,

Ну а зовут его ... (чеснок)

Математик Пифагор называл чеснок королём всех пряностей.

Легенда: В долине реки Нил сохранилась пирамида Хеопса, величайшее из каменных сооружений мира, высотой 146 метров. Строили эту пирамиду 20 лет рабы, чтобы они не болели, им ежедневно давали лук и чеснок. За 20 лет было истрачено на лук и чеснок 40 тонн чистого серебра.

5. Над землёй трава,

Под землёй алая голова.

(свекла; сок закапывают при насморке)

Знаете ли вы, что этот овощ в древней Персии считался символом ссор и сплетен?

6.И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко:

Под кустом ...

(картошка; вдыхать картофельный пар при простуде)

Знаете ли вы: На некоторых тропических островах картофель использовали как эквивалент денег.

Картофель – стал первым овощем, испытавшем на себе невесомость – его вырастили на космическом корабле «Колумбия» в октябре 1995 года.

Конкурс «Вкусные старты»

Угадай молочные продукты (буквы в конвертах):

1.КЕМ – М + ФИЛ – Л + Р (кефир)

2.СМ + МИ + Е – Т – ИМ + А + Н +А (сметана)

3.Т + ВА + ОР – А + ОГ (творог)

«Сорока, сорока кашу варила...» Эти слова мы слышали с раннего детства. Каши полезно есть утром. Во время завтрака. Именно утром человек должен получить примерно четвертую часть дневной нормы калорий.

Задание: На ощупь определить - какие крупы находятся в мешочках? (три мешочка с крупами)

Найдите ошибку:

1.Аппетит проходит во время еды.

2.Город не тётка.

3.Первый блин - колом.

Отгадайте загадку:

Он бывает всех цветов, в нём витаминов куча.

Я пить его всегда готов, ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный, и на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог, пей скорей фруктовый ... (сок)

Сок – не только очень вкусный напиток, но ещё и очень полезный.

Заключительная часть. Релаксация.

В завершении игры – викторины «Здоровым быть здорово» я предлагаю командам художественное задание – нарисовать эмблему «Я здоров». Выбрать лучшую.

Наконец, все задания выполнены. Подведём итоги.

Какие полезные советы вы запомнили?

«Здоровье дороже всего» - гласит народная мудрость. Я надеюсь, что вы войдёте во взрослую жизнь здоровыми. Жизнерадостными. Доброжелательными людьми. Здоровья вам! Радости!